Jus Buah Dan Sayuran

Yang Bermanfaat Untuk Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh Manusia

Jannah Firdaus Mediapro



Jus Buah Dan Sayuran

Yang Bermanfaat Untuk Meningkatkan Sistem Kekebalan

Tubuh Manusia

by

Jannah Firdaus Mediapro

2020

Pendahuluan

Sistem Kekebalan Tubuh Manusia atau sistem imun terdiri dari sekumpulan sel, jaringan, dan organ tubuh yang saling bekerja sama untuk melindungi tubuh dari serangan virus, bakteri, jamur, dan parasit.

Saat sistem kekebalan tubuh lemah, kuman-kuman tersebut dapat dengan mudah masuk ke dalam tubuh dan menimbulkan infeksi seperti serangan virus, bakteri berbahaya dan wabah penyakit menular.

Organisasi kesehatan dunia atau WHO menyebut, salah satu pencegahan terhadap penularan virus dan wabah penyakit menular ialah dengan mengonsumsi makanan bergizi seperti buah sayuran yang bermanfaat mampu meningkatkan imun atau sistem kekebalan tubuh manusia.

Jus Buah Dan Sayuran Pencegah Serangan Virus Penyakit

1. Ubi Jalar



Dikukus saja sudah membuat anak-anak menggemari makanan sehat ini, apalagi jika Orang tua mengolahnya dengan kreatif. Hasilnya tidak hanya enak dinikmati, tetapi kandungan di dalamnya juga baik untuk kesehatan tubuh anak dan anggota keluarga lainnya.

Ubi mengandung banyak vitamin A yang meningkatkan kesehatan kulit, bagian tubuh terluar yang menjaga tubuh secara keseluruhan. Dengan vitamin A, kulit dengan segera bisa 'membentengi diri' dari virus yang menempel di permukaannya.

2. Kiwi



Dari begitu banyak buah yang memberikan manfaat kesehatan, kiwi merupakan salah satu yang paling banyak berpengaruh saat tubuh terserang virus penyebab flu, pilek, batuk, dan sebagainya.

Saat tubuh sudah menunjukkan gejala-gejala terserang flu, mengkonsumsi buah kiwi bisa segera menghentikan gejala tersebut. Hal ini disebabkan oleh vitamin dan mineral dalam makanan sehat ini yang bekerja membangun kekebalan tubuh supaya kuat melawan dan mematikan kerja virus.

3. Kacang Tanah



Daripada memilih makanan lain yang tak sehat, lebih baik santap kacang tanah sebagai camilan saat Mama terserang infeksi virus.

Kandungan vitamin E dalam kacang berfungsi sebagai antioksidan yang dapat mengatasi infeksi pernapasan.

4. Elderberry



Musim virus flu sedang melanda, tidak ada jalan lain selain mencoba untuk melindungi diri sendiri dan tetap sehat. Tetapi kadang, hal yang kita lakukan tidak membuahkan hasil dan virus tetap menyerang pertahanan dan kesehatan tubuh kita. Eldeberry atau Sambucus nigra, merupakan tanaman yang berasal dari Eropa, Afrika, dan sebagian Asia. Penyebaran buah yang satu ini paling banyak di Amerika Serikat.

Ada jenis elderberry yang tumbuh liar di daerah pegunungan di Indonesia. Tanaman tersebut bernama Sambucus Javanica atau disebut sangitan. Biasanya, elderberry berdaun lebat seperti semak dengan pohon setinggi 9 meter. Elderberry memiliki buah yang berkelompok. Di mana pada saat masih muda akan

berwarna hijau, kemudian merah, hingga menjadi hitam. Ukurannya bulat dan kecil. Dan kerap dijadikan obat tradisional selama berabad-abad di Amerika Utara, Eropa, Asia Barat, dan Afrika Utara.

Buah yang mungil ini memiliki rasa asam segar. Serta mengandung vitamin A, vitamin B, vitamin C, flavonoid, dan asam amino. Maka tidak heran jika elderberry dimanfaatkan sebagai antioksidan, menurunkan kolesterol tinggi, meningkatkan penglihatan, menguatkan sistem imun, memperbaiki kesehatan jantung dan tentu saja untuk batuk, pilek, flu. Dan yang paling utama membunuh virus di dalam tubuh.

5. Jeruk



Buah-buahan jeruk seperti jeruk manis, lemon, jeruk nipis dan sebagainya merupakan sumber vitamin C yang sangat populer. Buah jeruk adalah sumber vitamin C yang sangat baik, nutrisi yang memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Vitamin C memiliki efek meningkatkan kekebalan yang dapat membantu tubuh melawan penyakit, seperti flu atau infeksi virus. Satu studi menemukan bahwa vitamin C membantu mencegah pneumonia dan mendukung perawatan tetanus.

6. Pepaya



Pepaya adalah buah tropis yang sangat sehat. Buah ini sarat dengan antioksidan yang dapat mengurangi peradangan dan melawan penyakit. Pepaya mengandung vitamin C yang dibutuhkan tubuh untuk sistem kekebalan. Pepaya juga memiliki enzim pencernaan yang disebut papain yang memiliki efek anti-inflamasi.

Pepaya memiliki jumlah kalium, vitamin B, dan folat cukup yang semuanya bermanfaat bagi kesehatan secara keseluruhan. Pepaya juga memiliki efek antioksidan kuat yang dapat mengurangi stres oksidatif dan menurunkan risiko beberapa penyakit.

7. Stroberi



Buah-buahan beri seperti stroberi, mulberi, dan bluberi kaya akan vitamin C dan bioflavonoid, fitokimia yang ditemukan dalam buah-buahan dan sayuran yang dapat berfungsi sebagai antioksidan dan meningkatkan kekebalan tubuh.

Satu cangkir stroberi misalnya, mengandung sebanyak 100 mg Vitamin C yang hampir sama dengan secangkir jus jeruk. Buah beri hitam seperti blueberry sangat kaya akan bioflavonoid. Untuk efek meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang optimal, makan semangkuk buah beri lebih dari satu jenis.

8. Jambu Biji



Jambu biji kaya akan vitamin C yang membantu meningkatkan kekebalan tubuh. Sistem kekebalan yang kuat memberikan perlindungan alami terhadap infeksi dan penyakit. Kadar vitamin C yang rendah dikaitkan dengan peningkatan risiko infeksi dan penyakit.

Bahkan, satu jambu memberikan sekitar dua kali lipat jumlah asupan harian untuk vitamin C. Jumlah ini hampir dua kali lipat dai jumlah yang didapatkan dari buah jeruk. Vitamin C membantu membunuh bakteri dan virus jahat yang dapat menyebabkan infeksi.

9. Tomat



Tomat adalah sumber makanan utama antioksidan lycopene yang telah dikaitkan dengan banyak manfaat kesehatan, termasuk pengurangan risiko penyakit jantung dan kanker. Tomat kaya akan folat, yang membantu menurunkan risiko infeksi dan peradangan.

Tomat juga merupakan sumber antioksidan tinggi. Antioksidan melindungi sel terhadap kerusakan akibat radikal bebas, yang dapat membahayakan sistem kekebalan tubuh. Tomat menyediakan tiga vitamin antioksidan utama yaitu beta-karoten, vitamin C dan vitamin E yang penting untuk kekebalan tubuh.

10. Mangga



Mangga adalah sumber nutrisi penambah kekebalan tubuh yang baik. Mangga mengandung vitamin A yang sangat penting untuk sistem kekebalan tubuh yang sehat, karena membantu melawan infeksi. Satu cangkir mangga menyediakan sekitar seperempat dari target harian untuk vitamin A.

Selain itu, jumlah mangga yang sama menyediakan hampir tiga perempat dari kebutuhan vitamin C harian. Mangga juga mengandung folat, vitamin K, vitamin E dan beberapa vitamin B, yang membantu kekebalan tubuh. Tidak mendapatkan cukup vitamin dan nutrisi ini dikaitkan dengan kerentanan yang lebih besar terhadap infeksi.

11. Semangka



Tidak hanya menyegarkan, saat matang, semangka juga punya banyak antioksidan yang disebut glutathione. Kandungan ini memperkuat sistem kekebalan tubuh sehingga dapat melawan infeksi. Likopen yang memberi warna merah pada daging semangka juga menawarkan beragam manfaat kesehatan, termasuk mengurangi peradangan pernapasan, yang membantu mencegah infeksi.

Semangka dapat membantu menurunkan peradangan dan kerusakan oksidatif, karena kaya akan antioksidan anti-inflamasi, likopen dan vitamin C. Sebagai antioksidan, likopen juga dapat bermanfaat bagi kesehatan otak. Sebagai contoh, ini dapat

membantu menunda onset dan perkembangan penyakit Alzheimer.

12. Delima



Buah delima berkhasiat sebagai antioksidan. Buah ini efektif dalam meningkatkan jumlah trombosit juga. Ini mendorong pertumbuhan limfosit dalam tubuh, yang melawan infeksi virus penyakit dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Satu cangkir biji delima dicampur dengan dua gelas air, disaring dan dikonsumsi.

13. Tanaman Lidah Buaya



Tanaman lidah buaya mengandung banyak asam amino, yang bisa menambah jumlah trombosit dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh manusia. Selain itu efektif membunuh virus penyakit dan membantu Anda pulih lebih cepat. Jus lidah buaya banyak tersedia di pasaran.

14. Bawang Putih



Bawang putih sudah ribuan tahun dipercaya sebagai tanaman mujarab komposisi obat herbal. Memiliki khasiat antibakteri dan antivirus yang dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Selain itu bawang putih juga didukung dengan antioksdian yang tinggi, fosfor, seng, potassium, dan kalsium. Senyawa-senyawa tersebut bisa membantu memperkuat sistem pernapasan dan turut menambah jumlah sel darah putih dalam tubuh.

Senyawa aliicin yang membuat aroma khasnya, sangat bermanfaat melawan penyakit pilek dan infeksi lainnya. Jadikan sebagai obat alami yang memperkuat daya tahan tubuh kita dan keluarga.

Mengonsumsi bawang putih mentah sebelum tidur, ampuh membunuh kuman penyebab penyakit, seperti flu, pilek, batuk, dan radang tenggorokan.

15. Jahe



Macam makanan peningkat sistem imun tubuh selanjutnya berasal dari dapur lagi, yakni jahe. Karena jahe memiliki sifat antioksidan dan antiperadangan. Meningkatkan sistem imun tubuh atau kekebalan karena terbukti memiliki senyawa beta-karoten dan capsaicin.

Mulai mengonsumsi jahe dengan menjadikannya campuran dalam secangkir teh hangat, wedang ronde, dan merebus jahe bersama serai dan gula jawa. Pasti memberikan sensasi nyaman nan hangat, menyegarkan dan menyehatkan.

16. Bawang Bombai



Sesama keluarga dengan bawang putih, keduanya dipercaya mampu meningkatkan imun tubuh. Kandungan vitamin, zat besi, fosfor, dan berbagai senyawa berkhasiat lainnya dapat mengatasi berbagai macam permasalahan dalam tubuh.

Hasil penelitian R. Akrami, Effects of Dietary Onion (Allium Cepa) Powder On Growth, Innate Immune Response And HematoBiochemical Parameters Of Beluga, Fish & Shellfish Immunology, menunjukkan bahwa bubuk bawang bombai dapat menjadi peningkat dalam pertumbuhan, parameter hematologi, dan fungsi kekebalan tubuh remaja.

Mulailah dikonsumsi dengan mencampurkan bawang bombai mentah dalam salad sayur, memperbanyak bombai dalam masakan tumis, sup ayam bawang bombai, dan berbagai makanan lezat berkhasiat lainnya.

17. Jamur



Seperti yang telah disebutkan oleh pihak WHO mengenai daging yang harus dimasak sampai matang. Jamur bisa menjadi alternatif pengganti rasa daging yang nikmat. Sensasi jamur yang diolah biasanya memberi rasa seperti ayam kecap atau daging.

Jamur bersifat antimikroba dan antiviral, serta mengandung potassium. Sehingga jamur sangat baik bagi tubuh, kemudian mengelola cairan tubuh, mempercepat metabolisme, menjaga keseimbangan tekanan darah, dan pastinya menjaga sistem kekebalan tubuh.

18. Paprika Merah dan Cabai



Apakah Anda termasuk pecinta pedas? Bersyukurlah paprika merah dan cabai termasuk macam-macam makanan peningkat sistem imun tubuh. Keduanya juga mengandung banyak vitamin C. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa paprika merah dan cabai, dua kali leih banyak kandungan vitamin C daripada buah jeruk.

Cara mengonsumsinya, tentu membuat sambal dan bisa juga menumis paprika merah bebarengan dengan sayur lain.

19. Madu



Macam makanan peningkat sistem imun tubuh berikutnya ialah madu. Selain manis di mulut, manis juga khasiatnya. Madu mengandung tinggi antioksidan yang baik untuk meredakan batuk, menjaga tenggorokan tidak kering, dan menghilangkan dahak.

Manfaat madu selanjutnya, berperan dalam menenangkan sistem saraf, mengatur kadar kolesterol dalam darah, dan menjaga sistem kekebalan tubuh.

20. Jus Daun Pepaya



Pepaya secara alami kaya akan vitamin dan mineral yang membantu penyembuhan tubuh lebih cepat. Ini juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan jumlah trombosit. Buatlah pasta daun pepaya segar dengan cara menghaluskannya menggunakan blender, tambahkan sedikit air. Minumlah 4–5 sendok teh setiap hari.

21. Jus Daun Basil



Jus daun basil sangat efektif melawan demam berdarah dan membunuh virus penyakit. Daun basil Ini meningkatkan kekebalan tubuh dan membantu penyembuhan dari dalam. Ambil segumpal daun basil segar, tumbuk atau blender hingga menjadi pasta, kemudian campur dengan segelas air dan minumlah secara teratur.

22. Mengkudu



Banyak orang tidak menyukai buah mengkudu lantaran baunya yang tidak enak serta rasanya yang kurang sedap. Padahal, buah mengkudu bagus untuk kesehatan dan memiliki begitu banyak manfaat.

Beberapa manfaat mengkudu antara lain adalah untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mencegah infeksi, membunuh bakteri jahat, melegakan perut kembung, menyembuhkan radang pada lambung, mencegah tekanan darah tinggi, mengobati penyakit kuning, anti kanker dan lain-lain.

Referensi

Tapsell LC, Hemphill I, Cobiac L, et al. (August 2006). "Health benefits of herbs and spices: the past, the present, the future".

Arsdall, Anne V. (2002). Medieval Herbal Remedies: The Old English Herbarium and Anglo-Saxon Medicine. Psychology Press. ISBN 9780415938495.

Saad, Bashar & Said, Omar (2011). Greco-Arab and Islamic Herbal Medicine: Traditional System, Ethics, Safety, Efficacy, and Regulatory Issues. John Wiley & Sons. ISBN 9780470474211.

Engel, Cindy (2002). Wild Health: How Animals Keep Themselves Well and What We Can Learn from Them. Houghton Mifflin. ISBN 978-0-618-07178-4.

Sumner, Judith (2000). The Natural History of Medicinal Plants. Timber Press. ISBN 978-0-88192-483-1.

"Lifestyle & Wellbeing According to the Quran & Sunna". Prophetic Medicine.

Fazlur Rahman Health and Medicine in the Islamic Tradition: Change and Identity. (New York: Crossroad, 1987)

Ragab, Ahmed (2012). "Prophetic Traditions and Modern Medicine in the Middle East: Resurrection, Reinterpretation, and Reconstruction". Journal of the American Oriental Society.